

SECONDI PIATTI

Frittata di pomodori

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [8 min](#) COTTURA: [10 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

UOVA 6

POMODORI 4

PARMIGIANO REGGIANO 3 cucchiaini da
tavola

CIPOLLE 1

SALE

PEPE NERO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola

La **frittata di pomodori** è una preparazione davvero tanto semplice, economica e soprattutto saporita! Molto conosciuta in Medio Oriente ed è un piatto che ha davvero grandi qualità: estremamente versatile in quanto può subire numerose varianti è veloce e facile, ideale anche per chi è alle prime armi in cucina, è un piatto delizioso che vi verrà in aiuto nei momenti di crisi di tempo, di portafoglio o di creatività in cucina! Se cercate altre idee per fare splendide frittate, vi proponiamo anche quella ai [carciofi](#): buonissima!

PREPARAZIONE

1 Per preparare un'ottima frittata di pomodori dovrete come prima cosa lavare e asciugare i pomodorini che dovrete passare per 30 secondi in acqua bollente, dopo aver inciso una croce sul fondo di ciascuno, in questo modo potrete spellarli più facilmente successivamente.

2 Spellate i pomodorini, quindi tagliateli a metà e rimuovete i semi e l'acqua di vegetazione.

Scaldare l'olio extravergine d'oliva in una padella, quindi fatevi appassire la cipolla.

Aggiungete i pomodorini preparati in precedenza solo quando la cipolla risulterà ben appassita e leggermente colorata.

3 Fate asciugare molto bene la preparazione, saranno sufficienti pochi minuti. Regolate di sale.

4 Nel frattempo sbattete le uova insieme al parmigiano grattugiato, sale e pepe.

Aggiungete, quindi, anche i pomodorini spadellati.

5 Fate scaldare un filo d'olio extravergine d'oliva in una padella, quindi versate il composto a base di uova e pomodori. Lasciate cuocere per circa 6 minuti a padella coperta con coperchio.

Girate la frittata una volta aiutandovi con il coperchio stesso nell'operazione.

6 Servite la frittata di pomodori ancora calda ma anche fredda, è ottima sia come secondo che come piccolo antipasto ma è perfetta anche come farcia di panini estivi.

CONSIGLIO

Potrei utilizzare anche il pomodoro in barattolo?

Si puoi usare anche quelli, mi raccomando che siano di buona qualità!

Quanto tempo prima posso realizzare questa frittata?

Risulta perfetta se fatta anche un paio di ore prima!